

# さわやかクラブ 通信

平成30年2月

## ★ちいさな豆知識★

今回はちょっとした雑学を紹介いたします。

### ◎<sup>へんずつう</sup>偏頭痛改善

偏頭痛に悩まされる人は年々増加傾向にあり、そんな現代病に関する豆知識!!  
偏頭痛の原因は、**首から肩にかけての筋肉がガチガチに固まっている**からだそうです。  
手足をしっかりと温めて血流を良くすると、肩こりや冷え症の改善だけではなく、偏頭痛の症状まで和らいでいくそうです。

### ◎ハサミの切れ味がUP

アルミホイルを2回ぐらい畳み、畳んだアルミホイルを細長くハサミで切っていきます。  
これだけであっと驚くほど、ハサミの切れ味を取り戻します。

### ◎北枕の真実


一般的に縁起の悪いものとされている北枕…  
実際には、地球の磁気のためにより、**北枕で寝ると最も安眠できる**とのこと。



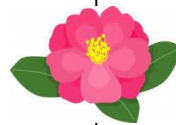
## 趣味の広場

このコーナーでは皆さんの趣味活動をご紹介します。

飼猫の  
朝の夕伸や  
息白し  
ひろこ



初雪や  
境内を占む  
越天楽  
のぶえ



山茶花や  
儂き彩を  
地に映し  
しずえ

次回のさわやかクラブ

第一さわやかクラブ 14時～

3月 6日(火)

フラワーアレンジメント教室

第二さわやかクラブ 9時～

2月 21日(水)

先生をお招きしての体操

ハスティア華城ケアハウス 担当: <sup>こうらい</sup>光来 石井

電話番号 0835-20-0321

ハスティア華城居宅介護支援事業所 担当: 藤井

電話番号 0835-27-1134